# 婦人衛生雜誌

大正十一年十一月十日發行

第三百六十七號

Digitized by Google

Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

# 婦人衞生雜誌

## 第三百六十七號目次


**講演**

○保健と食物(承前)　醫學博士　二木謙三述

**叢談**

○「ユウジェニック」の問題　フイッシャー述

○實驗室に於ける女子の勤務　グローベル述

○女子の競技は危險　コードローイ述

**育兒**

○子供の抱き方と脊負ひ方と搖籃　醫學士　竹內薫兵述

○入學試驗の影響　文學士　青木誠四郎述

○育兒と不衞生なる衣食住　醫學博士　大久保直穆述

**家庭衞生**

○容色に關する齒の注意　ニューボルト述

○素人盆栽　ナギノヤ述

○毒蕈の見分け方　島田慶一述

○魔法瓶の使用法

○沐浴に適當なる水

**雜錄**

○女教員産前産後休養實施

○東京府の産婆試驗

○通貨の汚染度

○全國の虎列刺患者數

○府下の虎列刺終熄


Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

# 保健と食物（承前）

醫學博士　二木謙三

## 疾病と食物の適應

其の次に疾病と食物の適應と云ふことがありますが、是は病氣の種類や、其の輕重、其の時期により種々であつて、其の主治醫の正しき忠告を聞くことが必要であつて、是は詳細は時間がないから略しまして、病に對して適應するか適應せぬかと云ふことを食物に關して正しき知識を得ることが必要であると云ふだけにして置く。

## 食物の適應量

今度は適應食量を知らなければならぬ。量を誤つて病氣になる人は大變に多い。假りにあなた方に問ふて見ます、あなた方は矢張り量を誤つて居つた場合が多かつた證據は、あなた方が食べ過ぎて腸胃を害したことが生れてから此の年になるまで、何度ありますか？　隨分數へ切れぬ程あるだらうが、併しながら食べ足らんで病氣したことが何度ありますか？　まだ一遍もない。大體に於て食物の量は一般に多きに過ぎて居る。それは何かと云ふと人間は慾と云ふものを持つて居る。慾の欲する儘にやつて行くからして食べ過ぎる。それでは慾と云ふものは何のために自然が與へたのか、もつと慾を少なく與へたら宜かつたらうに……それは斯う云ふのである。人間は或時は食物の缺乏に陥らなければならぬことがあるので、其の時はウンと努力して食物を取らなければならぬ、で其いざと云ふ場合に與へられて居るものは此の強き食慾である、之れは非常の時の武器

である、其を食物の豐富なる平時に振り廻はすから自からをも人をも傷害することになるのだ、恐ろしいものは此の食慾である。も少し慾を抑へなければ正しくなりませぬ。も少し慾に勝つことをして、慾は勝つて抑へて置く所に、刀は鞘に納めて拔かずに置く所に値打がある。いざと云ふ時には出して宜しいが、其處までは決して出してはならぬのであります。能く慾に勝つことをしなければならぬ。負けることは何時でも出來る。克つ習慣を付けて置かなければなりませぬ。食八分に病なしと古人も云ふて居る。而して暑い所は寒い所より、女性は男性より、腦髓作業は肉體作業より、弱い人は強い人より少く食し、年齡は二十一歲頃は最大量に達し四十歲より漸次老年に至る程減量するが宜しい。

### 肉食菜食の利害

其の次には肉食とか菜食とか云ふ事の利害得失をちよつと御話して置かなければまだ完全ではないやうであります。先づ人體に最も必要で且つ屢〻缺乏し易い所の「カルシウム」の含有量より肉食菜食を比較すれば、お示しする所の表に明かである通り、

### 食品中カルシウム含量

是は食物の一萬分中に「カルシウム」は何の位含んで居るかと云ふことを現はしたものです。其の「カルシウム」は野菜などに仲々多い「ツマミ」菜は一萬分中二十八、小松菜は十九、澤庵漬は十七、京菜は十三、菠薐草は十、牛蒡は八、野菜類は皆「カルシウム」を澤山持つて居る。之に反し肉類は「カルシウム」は極めて少い、豚肉はたつた一萬分中一・三、鷄肉が一・一、馬肉が〇・八、牛肉は〇・七 それから其の次は豆類が多い、大豆、豌豆「サヽゲ」豆などは一萬分中三〇乃至二〇 それから果物は割合に「カルシウム」は少い。梨、林檎、蜜柑などには少いです。併しながら果物はまた外の點に於て非常に優つた點があるのですから、是は後に御話致します。それからまた「カルシウム」は玄米を白米にする

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

と云ふと、非常に少くなる、白米は一・三、玄米は三・九、此の玄米の「カルシウム」などは大變に大切なものであります。それを態々白米にして食べて居る理由はない、「カルシウム」減少と云ふ今日に於てはそれをしてはいけませぬ。

### 海草とカルシウム

それから其の次に世界の中で「カルシウム」が最も多い物は何かと云ふと、海草であります。是は海草の大切な所以であります。若布とか昆布とか……若布などは一萬分中四百四十三です、昆布は三百二十九の澤山の「カルシウム」がある。さう云ふものであるから昆布とか若布とかは一日に十「グラム」位、食して居れば「カルシウム」缺乏を起すことはない。人は玄米を白米にして態々「カルシウム」を少くして置いて、却つて藥を加へて「カルシウム」飯とか「カルシウム」麵麭とかにしないでも天が補給すべく與へた所の食物があるから、若布とか昆布をお上んなさい。併し料理の仕方が惡いといけませぬ。若布などはお汁の中に入れるのに、前日から水にふやかして置いて、それから洗つて、其の水を捨てゝそれを切つてお汁の中に入れるが、さうすると「カルシウム」は大部分水の中に溶けて流れて行くから「カルシウム」の出し殼を食べて居ると云ふことになる。昆布や何かでも決して鹽を洗ひ落してはいけませぬ。寧ろ手で砂を拂つて鋏で切つて入れゝばそれで宜しい。それで煮さへすれば直ぐ柔かになる、若しフヤかして置くならば其の水でお汁を煮るなら、それは結構なことです。それから野菜が此の通り「カルシウム」が多いと申しましても、野菜も餘り水を澤山入れて茹でゝ更に洗つて食べては折角の「カルシウム」が逃げる、それでは矢張り野菜の出し殼を食べて居ることになる。野菜はザッと茹でるか、若しや長く茹でなければならぬ物は御飯蒸でふかせば宜い。底へ少し水を入れて網笊の上に野菜を入れて、さうして蒸かせば宜しい。さうすると「カルシウム」も何にも少しも逃げないで宜い。其處らを注意しな

ければ、米を白米にして不完全にして食べると同じことになります。能く注意しなければいかぬ。

## 骨とカルシウム

それから骨の中には「カルシウム」が澤山ある。成るべく小鳥、小魚等は骨も一緒に食べられるものは、骨と一緒に食べて貰ひたい。骨を料理することを知らなければいけない。骨を料理するのは煮れば柔くなる骨がある。或は焼けば柔かになる骨がある。或は焼いて煮れば柔かになる。鮒は昆布巻にして長く煮ると骨のまゝ食べられる。支那の料理は宜く出來て居る。肉は調理して骨膜など剝して食べられるやうになつて居る。あゝ云ふ料理は眞似た方が宜い。それから骨は長く煮ると締結織が膠に化する、さうすると骨は潰れるやうになる。それだから鹽鮭の骨など少し水に鹽を拔いて、それを大根と一緒に緩火で長く煮ると骨の中まで柔かに食べられるやうになる。また物に依つては燒く、狐色に焦がすと結締織が半炭化する。よく小海老や小魚の燒いて煮附け乾かした食品がある、結好である。また小鮒は雀燒にしたやうな物は小供に食べさしても宜しい。それは宜く嚙んで食べれが宜い。さうして行けば少しも害がない。それは天然がチャント準備して少しも害の無いやうにして置いてある。それから序であるから述べるが、鹽なども專賣局で拵へて居るものは精製鹽、一萬分の四しか「カルシウム」を含んで居らない。所が天然の海水より製した粗製鹽は一萬分の七十五と云ふ「カルシウム」を持つて居る。其を態々精製して「カルシウム」を少くして食して居る狀態は、白米にして食つたり、野菜を茹でゝ溶けるまでにして食べたりするのと同じで、鹽は精製鹽にして置いて、サア結核だ何だと云つて、文明で弱くなつた、齒が弱くなつたと云つて騷いで居るのは間違ひです。天然と云ふも神さまと云ふても少しも變つて居りませぬ。我々は…あなた方は天然から言ふと皆金持の子供です。何も乞食して貧乏して歩かなくても宜いです。それを態と皆裸になつて、私は貧乏

になりました、私は身體が弱くなりましたと云つて騒いで居る。是は間違つて居りますから、天然卽ち神樣である所を宜く信じてお賴りなさい……しなければなりませぬ。

### 食品灰分の「アルカリー」度

其の次に今度は必要な物は何であるかと云ふと、「アルカリー」と云ふことが中々大事なんです。「アルカリー」とは何であるかと云ふと、食物を食べまして、それが消化されて吸收されて行つたのが、人間の身體の中で酸化を受けて酸に變るものと「アルカリー」に變るものがある。是は人間の身體の中で變るのです。あなた方は「リトマス」試驗紙で食品を試めされても、其れでは分りません、是は人間の身體に入つて變る。其の變る狀態を此の表で現はして居る。若し百瓦の食物を取りまして、人間の身體の中でそれがスッカリ吸收酸化されたならばどれ位の割合に酸に變るか、「アルカリー」に變るかと云ふことを見た。併し悉く吸收されないから悉くは「アルカリー」に變らぬが、人間の身體は「アルカリー」の身體であります。「アルカリー」の時には幾らでも働ける、酸性の時は疲れる。筋肉も「アルカリー」が勝つて居る時には働ける。筋肉は働くと今度は筋肉內の葡萄糖が酸化を受けて乳酸と云ふ酸になる、酸が強くなれば、筋肉は働けなくなる。其所で「アルカリー」性の血液が循環して其の酸を拂つて吳れる、併し餘り強く筋肉が働けば酸が多くなつて血液で調和し兼ねる樣になる、其時暫く休めば又再び働けるやうになる。それだから體內の「アルカリー」の貯蓄が少くて、其の缺乏して居る人は僅かの働きをしてもつかれ易い、何事をしても肩が凝るとか、草臥れたとか云つて思ふやうに働けない。殘念なことである。「アルカリー」の貯蓄が豐富である間は幾ら働いても働いても晝夜兼行で働いても疲れない、「アルカリー」が大切であることを知らなければならない。其の「アルカリー」は食物から供給さるゝもので、其は食品によつて此の表の如く種々である。波稜草には「アル

カリー」度十五、人參には六、松茸には六、小松菜には六、其他野菜類は皆「アルカリー」を作る働きを持つて居る。さうして今度は肉類はと云ふと、肉類は皆酸を作る働きを持つて居る。鯉には酸性度九、鯛には九、鮭には八、鰻には八、馬肉には七、豚肉には六、牛肉には五、皆酸を作る働きを持つて居る。それだから純粹の肉食をしたゞけでは酸過剰となつていけない。純肉食では生きて居られない。純肉食をして居ると、「カルシウム」缺乏や「アルカリー」缺乏で斃れなければならぬ。そこで肉食の人と雖も野菜を食べるではありませぬか、肉の後にはサラダや果物などを食べるのは此の關係から來て居る。それを知らないで野菜は滋養でないと云ふのは正しくない。また果物は「カルシウム」の上から云へば「カルシウム」を少く含んで居る物であつたが、「アルカリー」の點でバナナには「アルカリー」が九です。栗には八、苺には五、蜜柑は酢い物であるけれども、蜜柑其物は酸性であるけれども身體に入つて來て「アルカリー」を作るので其れが三・五、斯う云ふやうに果物は皆「アルカリー」を作つて見ると中々大切な物であります。さう云ふ工合でお茶であるとか、葡萄酒であるとかもさうである。併しながら「ビール」と酒は少し酸を作る性質の物である。

それからも一つ此處に考へなければならぬのは、主食たる米、麥等は皆酸を作ることである、其所で副食物として野菜を食べて居れば宜しい。それを知らないで、米と肉を食べて居つたらどうですか、酸過剰となつて惡い、米と肉だけでは生活は出來ない。若しさうすると人間の身體に病的作用が起つて來るそれではいけない。所が今度は白米と玄米と比べて見ると、酸の作り方は玄米が強い、白米が弱い。それだから「アルカリー」が缺乏して居る人は食物中酸の量が少い方がよい。即ち弱いから、白米の方が宜いと云ふことになる。さうすると物は一方面から見たゞけではいけない。前からも後からも見て來なければならぬから、白米にも一部分の利益がある。麵



Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

麭もさうです。西洋でも、西洋人が肉類を食し、「オートミル」とか小麥粉とかは隨分酸を持つて居る。それを麪麭にすると酸度が減ずる樣になる、それだから麪麭の方がいくらか宜しい。さう云ふ譯だから中々複雜して居るので見方は一方面から見てはいけない。之を古今に通じて謬らず東西に施して悖らずと云ふ樣でなければならぬ。さうして見て行つて成程食物と云ふものは斯う云ふ物かと云ふことが朧げに解るやうになる。其の細かいことは研究して行かなければ分らない。さうしてまた世界の中で「アルカリー」度を最も多く有して居る食物は何かと云ふと、また此處に昆布と若布と云ふのが出て來る。若布は五百二十七の「アルカリー」度を作る性質を持つて居る。昆布は二百九十五と云ふ「アルカリー」度を作る性質を持つて居る。それだから昆布若布と云ふものは無くてはならぬ大切なもの。昔は盛に用ひられたもので食物として缺くことの出來ないものである。肉食と菜食の利害はまだ〳〵あるが之で略する。

## 大食と小食

大食は健康に有害で小食は有益であることは屢々論じた通りであるが、大食は腸胃を害する許りでなく、消化不良を起す爲めに却つて部分的榮養缺乏を起し、或は不消化分が醱酵又は腐敗して毒素を形成し爲めに腸性自家中毒なる症狀を起し、强ければ發熱、頭痛、小兒には痙攣等を起す許りでなく、又慢性自家中毒となり、身體の抵抗力を薄弱ならしむる、其爲め寒暑にかゝり易く、カタルを起し易く鼻や咽喉の病氣に罹り易く、或は不眠症或は神經衰弱症となり、終には糖尿病、腎臟病、脂肪過多症、血壓亢進、腦溢血等をも起して、勿論長壽も出來なくなる、昔から大食者に長壽のないことは明瞭なる事實である、稀れには大食で健康をほこるものもあるが、多くは久しからず必病になるか又は四十、五十歲以上に於て著しく弱くなる、六十、七十で大食する人は、遂に久しからざるものである、小食は之に反し



Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

て、長く健康を保たしめ、身體の抵抗力は強くなり、元氣は何時迄も衰へぬものである。それであるから昔から今日迄大食を以て無病長壽の原因としたものは學者にも俗人にも古今東西に亙りて、唯の一人もないことによつて明かである、食は八分を以て尊しとすることを忘れてはならぬ。

## 年齢と食の分量

年齢と食の分量は大切なる問題である、其はこの圖表で示す如く(曲線圖表略す)初生兒より年齢の進むに從つて漸次に食量が增加し十六歳に至れば大人一人量即ち一食に御飯三碗、一汁一菜の程度に達し之より二十一歳に至る迄更に增量し行きて二十一歳が人間一生の間の最高點に達し之より漸次に減量し來り、四十歳に至れば普通一人量以下となり之より六十、七十と更に減じ百歳に至りて最小量に達す。例へば七十歳に至れば健康なる人ならば普通食量の三分の二に至り、若し虛弱なるか、又は腦髓作業者或は婦人なるときは普通食量の三分の一にて十分となる等にて知るべし、斯くするときは老人の薄弱となれる臟器の力にも適應することゝなり、無理に過勞せしめぬ故に無病長壽にも至るものである、之を知らずに老年者の大食の如きは極めて危險なるものである、老年の親に美食や大食を勸むる子は決して孝行とは云ふことが出來ぬのである。

老人は古器物を扱ふやうにして行かなければならぬから、暴飲暴食はしてはならぬ。所が往々亂暴な人があつて、若い人には負けぬぞと云つて大食會などを開くが、亂暴をしなければもつと長く生きることが出來るのに、亂暴に依つて五年や三年の命を縮める。それであるから成るべく大食しなければ宜しい。食八分で、小供も病氣しなければ、大人も病氣しませぬ。運動家程胃擴張を起して居ます。運動しては食べ、運動しては食べするからです。運動してお腹が減つたならば、八九分位食べて置けば宜い。運動家位、腸胃と心臟と腎臟とを虐待するものはない、餘り無理をするから、運動して拵へた身體

を大食に依つて壞して行くのは惜しいことです。

## 蛋白過剩の害

それから蛋白質を大食しますと大變な害を起します。蛋白質は過剩の部分は蓄へる事が出來ないで其日の中に皆分解排泄されてしまふ。蛋白質分解成分を排泄するのは必ず腎臟である。腎臟の外に蛋白質を排泄する場所はない。それであるから蛋白質を多量に食べる人は腎臟病に罹る。西洋でもあの腎臟病に罹つたら肉類も禁ぜられ、せめて牛乳位が許さるるが、日本人の腎臟炎は牛乳でもいかぬ位でありますから、腎臟を保護する人は肉食に過ぎないやうにして行かなければならぬ。脈管を保護する人は……脈管硬化と云つて硬くなつて壞れ易くなる……あの脈管硬化を起さないやうにして行かなければならぬ。其には動物性の脂肪に勝たない方が宜い。動物性脂肪が多過ぎると脈管硬化に傾く。また黴毒とか云ふやうな不潔な病氣は脈管硬化を起し易いが、さう云ふものは此の席で御話する必要がない。美食すると脈管硬化を起し易い。ですから美食大食はいけない。粗食小食は寧ろ脈管硬化を防ぐ傾向がある。それから又大食をして居ると腸胃の病氣が多い。腸胃の病氣の人は多くは大食のものであります。それは絶對大食でなくも、比較的大食と云ふので、普通の體質には多いとも思はぬ分量でも矢張り其人の腸胃に向つては比較的に多い、それだから半膳でも一膳半でも比較的大食に當る人があるのです。それで腸胃の消化力に大體適應したゞけ食べて行く、即ち食八分にする。さうして行くと腸胃の力は漸次强くなるから段々餘計に食べられる、所が腸胃の消化力が八分であるのに十分の大食をすると、遂には腸胃が弱り消化力が減つて行く、比較的大食にならないやうに適應した狀況に食物を攝つて行かなければならぬ。それならどれ位食量を取さへすれば滿足であるかと云ふと、中等度に働く人ならば御飯三膳一汁一菜、或は動物性食が一分位混つても宜しい。それ位あれば宜しいが、若し腸胃

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

が悪いならば其の三分の一でも宜しい、場合に依つては四分の一でも宜い。少く食べて居ると完全に消化しますが、多く食べると皆不消化で排泄してしまひます。それは丁度臼で茶を挽くやうなものである。澤山入れて挽くと荒い物が出て來る。板倉重宗が訟を聞きつゝ靜かに茶を挽いたと云ふことがあるが、さう云ふ工合に細かな粉を卸す積りでなければいかぬ。よく嚙んで、よく消化して取ると云ふことが大切な取り方であることを知らなければいかぬ。

## 脂肪の過剩も害

それから又脂肪を餘計に取ると云ふと、脂肪過多症と云ふものを起す。それですから脂肪を取ることを止めなければならぬ。脂肪は草の葉でも、大根でも菠薐草の葉でも、どんな物でも脂肪を含んで居らない物はない。それであるから牛はどうして斯の如く肥るかと云ふと草の葉に脂肪があるので、目で見えないから人は脂肪と思つて居らぬが、脂肪と云ふのは天麩羅のやうに揚げなければ脂肪でないかと思ふ。バタや胡麻油の樣に搾つた所の脂肪は却つて惡い脂肪です。好き脂肪は植物の中に見えないやうに含んで居る脂肪が好き脂肪で、其の脂肪ならば腸胃も害さない。お腹も下らない脂肪であります。それを知らないで油氣と云ふと何か滴るやうな油でなければいかぬと思つて居る。それで動物性の脂肪は凡て遊離して居るからいけない、其は消化し難い。植物の中に含んで居る目に見えない脂肪は極く容易く消化する。自然の脂肪で滿足すべきであつて、天麩羅で食べなければならぬ譯ではありませぬ。遊離して居る脂肪は消化に八時間以上も掛る。老人や腸胃の弱い人は何時までも脂肪の多い肉や天麩羅は消化が惡く胸に悶へる物です。それであるから、自然の植物の中に含んで居る脂肪で滿足せなければいかぬ。

## 含水炭素の過剩

其の次に含水炭素はどうかと云ふと餘り多ければ糖尿病を起す。併し少しは多くとも、あれはエライ害にはならない。あれは過剩の分を、「グリコーゲン」と

云ふやうな狀態で肝臟や筋肉中に蓄はへられる。好い加減に蓄へられると他日の役に立つ。又含水炭素は分解して排泄せらるゝに腎臟を勞しない物、だから老人の榮養には宜い物である。

### 植物蛋白及「ビタミン」

含水炭素は多く植物中にあつて從つて植物蛋白質と同時に存在する。併し同じ蛋白質でも動物蛋白質よりも植物蛋白質の方が害が少い、動物蛋白質中には「プリン」體と云ふものを含む。それは、人間の體内に入ると有害物に變る　即ち乳酸に變る。即ち乳酸が多くなると痛風、神經痛、「リユウマチス」等に罹る。だから動物蛋白質は植物蛋白質よりか害が多い。所が此の植物蛋白質は害が少く、さうして同時に「ビタミン」を澤山含んで居る爲に宜しい、野菜の中にも果物の中にも澤山含んで居る。其の澤山な「ビタミン」は鑵詰にするとなくなる。鑵詰にしない前の新鮮な野菜の中には「ビタミン」の外に「アルカリ」に代る物は澤山あるから野菜程完全な立派な食物はないと云つて宜い。亞米利加のやうに麵麭と馬鈴薯と牛乳だけではいかぬ。日本のやうに靑い野菜を食べなければいけないと云ふことを一般に唱へるやうになつて來て居る。斯くして日本は外國に羨れて居ることを知らないで、却て益々外國を倣つて拙いことをしやうとして居るのは誡めなければならぬ。

### 小食

人は一般に大食に過ぐるから小食と云ふは寧ろ適食で、小食に過ぎると云ふことは殆んどない。どんなに小食にしても人間が本統に飢ゑて來ると、さうして居られるものではない、隨分猛烈な慾の力が現はれて來て、食物を求めるものでありますから、如何に小食をしても飢ゑると云ふやうなことはありませぬ。さうして一般に小食をしたらお腹が空くと云ふのは習慣性であります。十二時にドンと午砲が鳴ると、急に空腹を感じて我慢が出來ぬ。併ながら大事な仕事をして居つて、手を離されぬやうなことをして居ると、また忘れてしまふ。あれは決して眞性

の饑餓でない證據です。十二時、一時、二時、三時と忘れて居る。時が立てば忘るゝと云ふのは決して眞正の饑餓ではない。そんな習慣性の饑餓は絕食すると二日三日の間は非常に激しいものである。斷食して二日三日通り越すと後は平氣なもの、後は水さへ飮んで居れば幾らでも斷食が出來る。だから本統の饑餓が來たものではない。若し一飯をぬいても直ぐ眩暈するやうな事は、其れは一方には水の缺乏の爲めである。即ち水の一杯も飮めば宜い。あれは水が少い證據です。講堂に立つて居る間に腦貧血を起すやうな小供は多くは水缺乏を起して居るのです。あの小供は前日に胃腸が惡くて食事をさらぬか又は下痢でもすると、翌朝は水缺乏をする爲めに時に腦貧血を起すことがある。斯く水缺乏と云ふことは澤山ありますけれども、食物缺乏に依つて害を起すことは殆どありませぬ。兵隊が演習して居る時、日射病で倒れるのも多くは水缺乏。下痢をする患者と雖も、吐く患者と雖も水を飮ませなければならぬ、若し強き水分缺乏があるときはお醫者さんは食鹽水注入と云つて一立も皮下に注射して居る。食鹽よりは水が必要なのであります。水は滋養物ではないやうに思つて居る人があるが、コッテリした濃厚な物でなければならぬやうに思つて居るのは間違である。水より大切なものはない。

### 咀嚼は大切

最後に食物は總てよく〳〵嚙んで本統の殼だけは出しても宜しい。併ながら齒の好い人は大抵殼も嚙み切つて呑むが宜い。老人になりましたら本統のカスは出すが宜しい。御飯なら殆ど二十度三十度位嚙んで糊にして呑む位にして宜い。斯の如くすれば白米よりも半搗米が宜い。麥飯は白米よりは餘程宜しい完全食であるのです。それを知らなければならぬ。さうして能く嚙んで食すれば玄米だつて少しも差支ない。

### 加熱の注意

野菜は又結構ですから、餘り茹で過ぎないやうに、

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

茹で過ぎた野菜は丁度「ソップ」殻を食べると同樣で何にもなりませぬから、茹で過ぎないやうに料理した方が宜しい、野菜「スープ」もアッサリと必要なだけに止めて餘計な熱に當てぬ方が宜しい。

それで此の大體の御話は濟みましたが、何か御質問がありさうなものだと思ひますが、分らぬ所は質問して下さい、解りましたか？（質疑應答略す）今日は非常に澤山質問が出て非常に面白かつた……何の問題でも十分質問を出して徹底して腹に落付くまで……又何か雜誌で御答も致します。質問があつたら投書して御聞きなさい、答へて上げます。それでは終りに臨んで皆さんの健康を祈ります。

## 叢談

### 「イウジェニック」の問題

フィッシャー

「イウジェニック」とは人種改善學の意で、近頃我國では優生學などと譯してゐる。これは實際人類にとりて根本的に大なる問題である。フィッシャーと云ふ人が「サイエンチフィック、マンスリー」誌に大要左の如き事を論じて居る。苟も人種問題になると、西洋人、亞米利加人などゝ云ふ人種は如何なる辛辣なことでも遣りかねない。正直にして善良なる日本國民が、民族衛生に就て更に科學的の知識を普及して、この民族の向上發展を期するにあらずんば、眞に危哉である。



Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

**大戰の慘禍**　先年の世界大戰の結果は、世界の優良人七百萬の「カイムプラスム」(胚成形質)を喪失し、且つ來るべき世代に、身體及び精神の不調を遺し傳へた。

**衛生と優生學**　個人に有害なものは種族にも亦有害なりとせば、優生學と衛生とは須く協力して、個人の「カイムプラスム」保護に努むべきである。民族衛生への行程は個人衛生によりて達せられるのである。

**産兒制限の結果**　産兒を制限して人口増殖を調節することは緊要にして且つ優生學的意義を有することであるが、それがために起り得る結果を考へて見ると、惡く行けば民族の滅亡ともなり、退化ともなり、又、良く行けば改良ともなり得るのである。而して今これを實行せば、先づ(一)知識階級の衰亡、(二)各階級に亙りての人口の實數の減少、(三)最も増殖能に富み、且つ兒を愛する人間の増殖とが著しくなつて來る。されば優生學上望ましい方策として吾人の提案するものは左の通りである。

(一)戰爭の起るを防ぎ、永久に平和を保證し得べき國際聯盟の設立。
(二)有識階級者の家族數を多くすること。
(三)各種救護院、監獄等に居る人間に兒を生ましめざること。
(四)望ましからぬ移民の來住を拒絶し、既に來住せるものはこれを放逐すること。
(五)學校、印刷物、協會等によりて、如上の主旨を汎く民衆に宣傳すること。

かくの如くして、結局は優生學が一種の宗教となり、優生學的婚姻にして初めて承認せらるるやうになるべきであり、又、なさねばならぬのである。

(文學士H、K)

## 實驗室に於ける女子の勤務

グローベル

西洋では近來醫學の實驗室に於て助手として女子

を使ふ處が大分多くなつて來た。これには女子の方が男子よりも適當だと思はれる點も少なくないが、矢張不適當らしい所も多い。併し兎に角今後は我國に於ても必ず女子にして實驗室勤務を希望する向も出て來るだらうし、研究家の婦人助手を望む場合もあるだらうから、實際醫學實驗室內に於ける婦人助手の勤務は如何なるものであるか、グローベル氏の要求して居る所を紹介する。

病院又は「クリーニック」に附屬せる實驗室には女子の助手を要求することゝなつた。これは一般から言つても必要のことであるし、又その地位を占める女子から言ふても喜ぶべき職業の一つである。實驗室で要求するところの素養は重くて且作業時間は可なり長い。その上に仕事は變り勝ちで且束縛される。斯う云ふ風に解釋されて居るが時々全然誤解をされることがある。そこで大要をこゝに述べて世の誤解を正したいと思ふ。

實驗室の仕事は多岐に亙るから準備に時間がかゝる。一年や二年の實習では素より不十分である。それから實驗室の先輩である女實驗手からいろいろのことを習はねばならぬ。第一に顯微鏡を自由に用ひることや化學的技術を學ばねばならぬ。又そこで應用する裝置を清潔に保つことを知らねばならぬ。醫家は實驗室內の女子に多大の科學的知識を要求することは敢てせぬ。しかしよく技術的のことがわかり、應用上確實に實行することを知らねばならぬ。又新らしい方法を學ぶ準備が常になくてはならぬ。多くの場合に缺けて居るのは撮影技術である（撮影、現像、燒付）。又顯微鏡の畫を作ることも重要なる仕事の一である、臨牀的方法は極めて緊要のことである。黴菌のことや血淸學的技術なども必要だし、それから速記術やら「タイプライタ」術を學び置くことも注意すべき點であらう。女子の實驗手がよく仕事の性質を了解すれば益々好都合である。實驗手の勤務方法はどう言ふ風にでも仕組むことが出來る。一人が一の實驗室を受持つことも出來るし、實驗室の一部

分或は多數の實驗室を受持つことも出來る。一人が一の實驗室を受持つ場合は最も好都合であるが時には千遍一律の思ひをすることもあるであらう。

大臨牀的實驗室では勤務時間を規則正しく定めて置くことが必要である。臨牀上の試驗材料は勤務時間にのみ蒐集することが困難であるから一定數を集めて置いて順次に檢査して行くのである。材料に關する記載を附し且材料を相混合せぬやうにすることは實驗手の職務である。檢査の結果をよく整理して名簿に記載し置くことは極めて大切のことである。檢査方法が定められてある場合は實驗手は必ずその方法を用ふる事にせねばならぬ。何故ならばその檢査方法はその係りの醫師が選定して、檢査成績の意義を判斷するときに檢査方法が多大の價値を有するからである。同一の檢査方法を用ひて實驗する場合には順序を定めて一度に行ふのが宜い。これは時間の節約でもあり又混合したりすることを避け得らるゝのである。又裝置を設けたり、清潔にしたりする場合も矢張り多數のものを一緒にやるがよい。

實驗室が大きければ實驗手も亦自ら多人數を必要とするのである。同一のことを長く續けてやらせることは考へものである。一定の時期に仕事を變換する方がよい。一年を通じて血球計測をやつたり、細菌染色を行はせるのはあまりに單調に失するのである。實驗手は時と共に材料を得る法を學び得る。例へば血液採收や穿刺法等の如きものは自然に修得するのである。その他實驗用の動物を取扱ふことも習ひ得るのである。

その他實驗手は又治療方面に於ても作業することが出來る。最も都合の良い場合は醫家の科學的作業の補助者となることが出來るのである。實驗手の目的を十分に果すには、よく物事を整理すること、作業に勤勉なること、患者の福祉、國民の健康、祖國のために盡す獻身的精神が必要である。（三田谷啓抄）

# 女子の競技は危險

コードローイ

兒童研究第二十六卷第一號の評論欄に於て高島平三郎先生が「現今の體育に就いて」と題して左の如く論せられた。

敎育が、人格のあらゆる方面の發展に注意せねばならぬ事は、スペンサア以來、特に人の注意を牽いて居る事である。

我國の敎育が、從來動もすれば、知識の一方に偏して、身體を害し、德性を顧みぬ弊があるといふことは、屢々一般に非難されて居た。然るに、現在に於ては、體育の重要に就いて、當事者も一般民衆も大いに注意を拂ひ、學校體育のみならず、民間體育も、之を四半世紀前に比すれば、非常なる進步を來たし、盛況を呈するに至つたのは、喜ぶべき現象といはねばならぬ。

併し現今行はれて居る競技的選手的體育の傾向が果して敎育上安全に認容せらるべきものであらうか。余は往年日本體育會に關係したりし際、夙にこのアメリカ的傾向の漸く盛ならんとするを憂ひ、世に警告を試みたことも、今日に至つて、ます／＼大なるものがある。蓋し、學校體育にせよ、國民體育にせよ。少數の優良競技者を出すのが、目的では無い。競技には勝たずとも、全體として、平均して善良なる體格者を養成することが、第一義である。然るに、今日の傾向は唯選手の競爭を、スペインの闘牛を觀るが如き興味を以て、持てはやすに過ぎぬとしか思はれぬ。之が爲め幾多の學生や、一般青年が害を受けて居るか分からぬ。新聞社が、體育に勢援するは、一種の社會奉仕としての美風であるとしても、その方法には、今少し科學的に將た敎育的に考慮して貰ひたい。吳々も、體育が少數の選手を出して、優勝を占むるを目的とするもので無いことを、一般體育者が心に銘記せんことを望む。

又地方に於て、國民體操などゝ號し、早起して神




Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

社佛閣、その他一定の處に集り、體操する事が行はれて居る。その永續は保證の限りでは無いが、一種の流行の如くに行はれて居ることは事實である。是れも亦、體育奬勵の一法として、喜ぶべき現象といはねばならぬ。併し、それも、注意を拂はねば、種種の弊害を來す虞れがある、否、今現に弊害を現はして居る所もある。午前の三時四時より、子供を起こし、彼等は三々五々、又は十數人隊をなして、市中唱歌しつゝ或は唯た喧噪しつゝ、定められたる集合所に行く。啻に市民の安眠を妨げるのみならず、彼等は、かくして歸つて、更に寢るのである。かゝる事をして、何の利益があるか。早起はよき事である。併し、それにも程度がある。早く起きるなら、早く眠り、睡眠時間は十分に取らしめねばならぬ。生理衞生の方法を無視して、何の體育ぞ。或る地方にては、子供に出頭順に手帳に印を捺して將奬する爲に、子供は中夜より往つて、第一の捺印を得んと競爭するといふことも聞いた、如何なる善き事にも、弊害の伴ふことは免れぬものであるが、是等善良なる動機より來る有志家の盡力も、動もすれば反對の結果を來す虞がある。現今我國の體育に從事する人は、生理衞生等の科學に基いて、その事業を進行せしむべきは勿論、又一般に心理道德の方面を考察し、眞の人間の體育に努めんことを切望する。

編者も全く同感で將に自ら言はんと欲する所を言てもらふたやうな氣がする。これに關聯して英國の

---

コードローイと云ふ婦人が、嘗ては女子競技の宣傳者であつたのが、其非を認めて女性に競技の危險なる事を「ランセット」誌上に述べて居ることに氣がつき、これを紹介する。論者は婦人であるが、嘗ては男女性別に基く能力の差異には顧みないで、假令婦人であつても、よく訓練さるゝならば、苟も男子の爲し得ることは、純肉體的腕力を要する事柄でない限りは、如何なることでも爲し得るものであると主張して居た。而して論者は、競技は女にとりて殆ど理想的の仕事であるから女子の競技家となることを

奬勵するのが常であつた。然るに論者は、是等競技家に早晩來るべき結果に就て觀察し失望したのであると云つて居る。

競技婦人の陷る弊として彼等は物質慾に驅られて利己的になつて墮落する。少女であると身體の發育を阻碍することがある。成年婦人であると肉體的には如何にも立派な筋骨逞しい偉大な體格になることがある。然しその樣な婦人は兎角傲慢な無作法な動作をする樣になり勝ちである。不十分に發達した乳房をもつ男子の如き姿を喜ぶ樣になる。かゝる女競技家は神經病、心臟病、「ロイマチスム」、臟器轉位症等に罹り易い。時として月經が長期間停止することがある。又彼等は結婚後屢〻不妊娠である。而して若しも子供が生れてもその子供の體格は劣等である。屢〻耳にすることであるが競技婦人は野蠻人の如く分娩が容易であらうと云はれて居る。然し彼等婦人は精神的に不健康であつて、彼等は兎角結婚を誹る。又男性を輕蔑する。その癖彼等婦人は男性を眞似て居るのである。實に彼等の多數は婦人の最も美しいものを失つて了ふ樣に見える。例へば愛とか同情心とか云ふ如きものを失つて了ふ傾向がある。

是等は論者の目擊した事實に基く議論である。勇ましい過劇なる競技は婦人にはよろしくない。殊に少女には有害であると思ふ。男女兩性間に於ける性的能力の相違は大なるものであつて、而も重要なるものであると云ふこと、及び是等の相違點は文明の進化に伴つて益〻顯著になつて來る。而してその相違點が僅少になることはないものであると云ふことが、早く知らるれば知らるゝ程人類の幸福は益〻大である云々。

（T、I、抄）

育兒

# 子供の抱き方と脊負ひ方と搖籃

醫學士　竹内薫兵

子供を抱き起すのはよろしい、併しその抱き方には種々ある。初の間は頭と足と水平に抱きますが、次第に頭の方を上にし、三四箇月の後は頭を垂直の位置に抱くのが宜しいのであります。而して時々左右に交換するがよろしい。若し一方にのみ抱くことになれば身體は遂には歪む癖がつきます。殊に脊柱が曲ります。曲るのは、初めの間は何の事もありませんが、愈々曲り切りになりますと、脊柱彎曲と申しまして、容易に矯正の出來ないもので、その結果種々の病氣を起しますから注意しなければなりません。

## 脊負ふ事も惡い

又子供を脊中へ脊負ふことも、成るべくは廢したいと思ふ。これがために身體の自由を束縛して運動を妨げたり又子供の足を擴げる結果、脚が曲つて妙な形になる。即ち俗にわに足と云ふやうな形になるものである。とりわけ子守などの負ふてゐる所を見ると、紐で子供を吊り下げてる樣な形となつてるのもあれば、子供の胴を紐で固く瓢箪の樣に縛つてるものもある。子供が眠つて頭を後の方へ仰向にガクりと下げてゝも知らずに放置してゐるのもあるが、禁物である。

## 搖籃は惡るい

抱いて子供を少しづゝ水平に搖るのは宜しい。子供の身體に適當な運動法となるが、上下に甚しく動かすのは宜しくない。子供の泣き止まない時、思ふ樣に眠らない時などは、よくこの激しい上下動を

行ふ人を見受けるが、宜しくないことである。子供は、すべて纎弱であるから、內臟も腦も、その激動のために震盪されるからである。從つて西洋にある搖籃も害がある。これは子供を籃の中へ入れて吊るして、その籃へ附けてある紐を引動かして子供を寢かす道具であるが、この動かすのは、さほど激しいものではないけれども、害があるのである。畢竟人爲的に子供を睡眠させるので、先づ搖籃を動かすために腦の血液の循環を變更し、海上の舟遊びの如く、初めは幾分の眩暈を起し、尙ほこれを續ける時は昏瞶を來たし、遂には睡眠となるのである。然しこの睡眠は自然の睡眠ではなくして痲醉したのに等しいから、搖籃使用の害は恰も痲醉劑を用ゐるの害に等しいのである。されば靜にして動かざる牀に眠る子供は衞生上甚だ幸福なるもので、初めから搖籃の弊に陷らない我が國の母親達の如きは又幸福といふべきである。然し似而非「ハイカラ」の多い今日、搖籃までも西洋がよいと思つて、これを用ゐたがる人のあるのを見て特に一言して置く次第であります。

## 入學試驗の影響

文學士　青木誠四郎

女學校の入學者に就いていつから試驗の準備を始めるかを調べて見るに、最も多いのは六年の四月からであるが、既に前年から始めて居るものもある、そして其期間の中少ないのは一日一時間位から、多いのは一日七時間位の勉强をしてゐるのである。そして此狀態は試驗が近づくに從て漸次劇しくなつてゐる、今一日三時間以上の準備をしたものを一學校について、學期の進むにつれて、增す狀況を示すと次の樣になる。

| | |
|---|---|
| 一學期 | 一七・三「パーセント」 |
| 二學期 | 一三・五「パーセント」 |
| 三學期 | 四九・六「パーセント」 |

であつて實に三學期には約半數は一日三時間以上

の勉強をしているのであつて、如何に劇しい準備が行はれてゐるかを知ることが出來る、かくの如く劇しい勉學から色々の心身の故障の起ることは當然であるが、私は體重の減少皮膚蒼白、食慾の減退、近視眼、不眠症、頭痛、衂血、癇癪等に付いて一般の狀況を調べて見た。この中で最も多いのは頭痛がすると云ふもの、次には體重減少である、今一學校について、その惹起した割合を調べて見ると。

| | |
|---|---|
| 體重減少 | 一八・〇「パーセント」 |
| 食慾減退 | 一七・四「パーセント」 |
| 不眠症 | 四・五「パーセント」 |
| 鬱發 | 七・三「パーセント」 |
| 癇癪 | 一・二九「パーセント」 |
| 血色變化 | 一二・九「パーセント」 |
| 近視眼 | 一七・四「パーセント」 |
| 頭痛 | 一九・一「パーセント」 |
| 衂血 | 五・一「パーセント」 |

であつて入學試驗といふことが、如何に幼い子供を害してゐるかを知るに足りるのである、而して是等の故障は一人でいくつも起るものが多い、その起る數に仍て調べて見ると。

| | |
|---|---|
| 故障ノナイモノ | 四七・八「パーセント」 |
| 一件故障ノ起タモノ | 二五・二「パーセント」 |
| 二件　〃 | 一三・一「パーセント」 |
| 三件　〃 | 九・七「パーセント」 |
| 四件　〃 | 三・五「パーセント」 |
| 五件　〃 | 一・一「パーセント」 |
| 六件　〃 | 一・五「パーセント」 |
| 七件　〃 | 一・一「パーセント」 |

即ち十人のものならば六人位までは、色々の故障が起るのである。（親の爲、第五卷第五號）

## 育兒と不衞生なる衣食住

醫學博士　大久保直穆

今日の吾人の生活法を觀察すると育兒衞生上甚しく不良なるものがある其二三に就て述べて見れば

第一食物　吾人の主食とする白米は近年の研究に

據れば榮養品としては不適當である事が明となつた、白米主食は脚氣を誘發する、授乳婦に脚氣があれば乳兒脚氣を起すと云ふ虞れがある、「パン」の樣なものか或は半搗米か麥の樣な者を以て適當な主食品を考案する事が出來たならば十分に脚氣は豫防し得るのである、之が出來れば國民の生産力を増し乳兒死亡率も亦一定度まで低減する事が出來る、日本人の食物は一般に大人本位で小兒には甚だ不適當なる者が多い、從て乳兒の雜食に移行する際幼兒は是等の不適當なる食事を不注意に與へらるゝ爲に、腸の重疊症とか疫痢とか云ふ恐るべき疾患に侵さるゝ事が多いのである。是等は國民が一般に小兒の榮養に關する知識をさへ持て居れば改める事は容易である。

第二衣服　幼少な小兒に洋服樣の衣服を著せて見ると其運動は著しく活潑となる。日本服が運動に不適當で又不潔になり易く洗濯に不便であり殊に小兒の體溫保護に不適當である。洋服と日本服とを折衷して我國の風習に適當した衣服を考案すべきである。

第三住居　(イ)疊は甚だ不潔な者で此上を匍ひ廻つたり坐たりするから種々の傳染病や結核が傳染し易い、結核は小兒病で小兒期に傳染して青年期に增惡するのである。

(ロ)日本の臺所は是非改良しなければならぬ、中流以下の家庭では主婦として臺所の用事の爲に外出の時間がない、之は食物の改良と共に速に考案すべき點である。

(ハ)日本の便所は極めて不衞生で「チフス」、「コレラ」、腸胃病の源は便所に存する事が多い。

(ニ)建築法が不完全なる爲めに隙間から風が透す加之暖室の設備がない、夫故に小兒は夜間に風を引き易いのである。

夫故例へば白米が惡ければ兎も角も半搗米を食ふ寢室の外は成る可く疊の上に坐らない何か腰掛樣の者を用ひる、隙間の風を防ぐには疊の下へ新聞紙を敷くとか或は立て付けを直すとか、便所はなるべく清




Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

潔にして消毒藥を用ひるとか、衣服は洋服樣の者を用ひるとか姑息的な方法にせよ根本的の改良の出來る迄は考案をして假りに間に合せて置と云ふだけでも衞生上大なる效果はある筈である。

（兒童協會時報、第三卷第一號）

## 家庭衞生

# 容色に關する齒の注意

ニューボルト

若し誰か、あなたに三十二箇の寶玉を與へて「一生涯大切に取扱へばあなたの有です」と言つたなら、何うしますか。「何だつまらない」とお仰るでせうが。決してそんな馬鹿げたものではありません、あなたには實際三十二箇の寶玉があります。あなたはそれを大事にしますか。

齒は恐らく寶玉よりも、もつと大切なものに違ひありません。齒は外貌、健康の二者に極めて重大なる意義を有して居ます。先日、私は、斯う言ふことを聞きました——或る男が齒科醫の所に五萬弗の金を持つて行き、惡い齒を直して下さいと賴むださうです。なるほど五萬弗の齒とは高價なものです、然しそれもよいでせう。一般の人々は、あまり齒をかへりみないやうですが、吾々の考へて居る以上に高價なものでありますから。

大概の人は義手、義足、義眼等を嫌ひます、が然し義齒と云ふことについては、何とも思はないやうです。普通の狀態にあつては、少くとも老齡に達して義齒を要するのが當然であります。若し屢〻手を洗はなければ手が腐るとか、特別の注意を拂はなければ耳がもげるとか言ふならば、それについて大なる注意を拂ひ、又日々の沐浴を怠れぬでせう。

齒は吾々が思つて居る以上に、美のたすけになるのです。それは義齒をして居る娘は對手の前に口を

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

開くことを恐れるによつても、わかるでせう。眞當に美しいと言ふ顔には對照がなければなりません。色無き皮膚、色あせたる髮――變化なき顔ばせは決して美しくはありません。瑞々しき髮、色艶よき皮膚、薔薇色の脣、それに眞珠の如き齒は女性美の要素であります。

然らば何んな種類の齒が美いのか、これには困りますが、先づ白くて、精好でなければなりません。然うすれば多少大小はどうでも、美しいのです。自然は程よく齒を造りました。自然は眼や髮と同じく齒を按配しまして、それで調つた全體の一部を形づくるのであります。

齒はどちらかと言へば長い方が短いのよりも美であります。前齒は四角であるべき筈のものではありません。幅よりは長くあらねばなりません。又齒は平に竝んで居るのが普通です。若しも齒が竝列して居らぬ人がありまして三十歳乃至三十五歳以下でありますれば整形する方がよい。齒の短いのは、時に「ゴム」を以てわづか補ひますが、何とも致し方がありません。

若し口、齒を出來るだけ美しく見せやうと思ふならば、顋で笑ふことを戒めなければなりません。自分の笑顔について不確實であるならば、鏡に向つて微笑んで御覽なさい――あなたの顋はどうなつて居ますか？そして直に改めなさい。白い齒を一寸と露して微笑するのは愛敬のあるものですが、顋で笑ふのは醜いものです。

齒の外貌に重大なる意義のあるのは俳優が滑稽者又は老人等に扮する時に一本或はそれ以上二本、三本と黑い「ゴム」で上を被ひますによつてもおわかりでせう。一つやつて御覽なさい。二本の前齒を何か無害の黑いもので被ふて鏡に向つて御覽なさい。自分ながら外貌の變つたのに驚くでせう。然しこの驚きはあなたの爲であります。詩人は決して齒を等閑に附しません、いつもその美を說て居ます。それによつても吾々の齒は如何に美のたすけとなるかを思

はねばなりません。

次に齒は亦吾々の健康、消化その他一般の儀容に重大なる關係があります。

吾々が日常齒を等閑にしてかへりみないのは、齒に對する知識が足らないせいだらうと思ひます。吾吾は髮や皮膚についてはよく承知して居ます。然し齒に至つてはその性質、構造を知らないのが普通です。學校時代にやつた生理學を僅に思ひ出される人もありませうが、大概の人はそれさへ忘れて了つて居ります。

先づ第一、何時自分の齒が生えたのであつたか思ひ出せる人は極めて少數です。その時には二十本の乳呑齒がありました。然しこれは、さほど大切なものではありません。年月が經ちますと朽ちてしまひます。そして第二の齒が生えて來ます。中には老年に至りまして第三の齒が生える人もありますが、これは極く稀であります。皆さんはこの第三の齒を當にしてはいけません。第二の齒を大切にしなさい。これこそ千金の寶玉に價するもの否金に買ふことの出來ない貴重な寶であります。

齒は極めて硬ものでありまして三つの組織より成つて居ります。第一は琺瑯質と申しまして齒冠を被て居るものであります。琺瑯質とは丁度「ガラス」の様なものであります。然し若し一度これを損へば復もとの狀態にはなりません。換言すれば爪のやうに生えかはると言ふ事がないのであります。それで皆さんはこの琺瑯質を損じないやう十分の注意を拂はなければなりません。琺瑯質の直ぐ下にある第二の組織は象牙質と申しまして。齒の主要部分をなすものであります。第三の組織は通常吾々が根とか齒根とか唱ぶものであります。

（以下次號）

## 素人盆栽

チギノヤ述

愚老も此頃は、とんと、婦人衛生會の常雇ひにな

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

つたやうな具合で、眞に仕合せな次第ではあるが、何分淺學の悲しさは、直ぐ種がつきるで御座る、ちやに出て、今日は、只今茲に御覽のやうな盆栽に就いて素人談を試みやうかと思ひます。この盆栽とても決して全然衛生、養生と無縁な者ではないからして、其邊をとつて頂きたい。

私も壯年の頃迄は、盆栽などゝいふものには、少しも趣味を持つて居なかつたのですが、偶々黄疸を患ひまして、一ケ月餘も臥せつて居つた事があります。黄疸といふものは不思議なもので、一向食慾がなくなる、且つ精神も至つてぼんやりして來るものであります。その上に、運動などはせずに成るべく安靜にして居ねばならぬ病氣であります。さあ、こうなつて見ると、書物なども面白く讀めず、飲食物も美味くなし、殆ど退屈致しました。この際たまたま或る知人の細君が西洋葵や、山藤などの鉢植を見舞おやといふて持つて來てくれました。そこでそれを枕邊に並べて置きました處が、不思議にも非常に慰めになつて、大分病苦も忘れる思ひがありました。それで、今迄は盆栽などゝいふものは全く樂隱居の道樂で、日本人は兎角けち／＼した不自然的の道樂に耽つて、山野を跋渉するといふやうな、凡て浩然の氣を養ふやうな樂しみを欲しないからいかぬ、などゝ申して居つたが、一旦病氣になると、また案外なものである。尤もそれ迄も看護婦の看病學の講義や、雜誌などに看病の話などを書く際には、いつも恢復期患者の病室には、活花とか、盆栽とかを置いてやるべきもので、これは非常に患者の慰めになる、などゝいふては居つたが、これは、たゞ參考書にさやうなことがかいてあるので、何氣なしに、そんなことをいふたり、書いたりして居つたに過ぎません。所が實際自分が病人になつて見ますと、幾多の經驗に由つて書かれた教科書の吾れを欺むかざることが、染々と感ぜられました。それ以來散歩などを致しました際に、緣日などに出て居る鉢植物などを買つて來るやうになりまして、段々盆栽とい

ふものゝ趣味を解するやうになつたのでありますが、凡て一つの物に趣味を持つて參りますと、それからそれと、趣味が深くなつて來るもので、先づ花の咲く頃には朝も自然早起きを致すやうになり、夏の夕涼には蘆や風知草の涼風にそよぐ、さては寸尺の水盤裡に無限の風趣を愛で、植替には暑さも、寒さも、全く忘れますので、寒暑に對しても自然と抵抗が強くなり、朝夕の灌水も相當の運動になりまするし、猶ほ物を鑑賞し、器物を取扱ふにも注意が細まやかになります、所謂風雅といふ素養が出來てまゐる譯であります。かやうな事からして、これ迄の粗野な遊戯や、暴飲暴食の惡癖が自から改まつて來たのみならず、長年惱まされた神經衰弱症などもいつの間にやら治つてしまつたのであります。それで時々友人にも盆栽を勸めて、同じやうな效能のある事を知りましたやうな譯で、今日茲にこの話しを致すのも全く無意味ではなからうと思ひます。

さて、いよ〳〵盆栽培養法のお話しを申上げますが、これには先づ培養土の事から、肥料及び植木鉢の選擇、特に觀賞草木の種類性質等に就て總論、各論といふやうに系統を立てゝお話しをすべきでありますが、茲には全く素人惣みの手ほどきに過ませんから、一々實例に就てその時々にお話しをしてまゐりませう。たゞ盆栽に用ふる培養土の名稱だけを擧て見ますれば、壤土、石灰土、礫土、壚土、泡沸石土等で更に俗には眞土、赤土、野土、山土、腐植土、或は木葉土などゝ申します。その他物に依つては藪土、忍土、寄沙などゝいふものを用ふる事もありますが、普通は先づ黑土と赤土と砂だけを覺えておいでになれば澤山です。それから肥料は、下肥は素より有力な肥料ではありますが、盆栽に用ふるには、少なくとも一ケ年以上三ケ年も經たものでなければ、こゝろよくありません。その他の動物肥料では獸類や魚類の乾肉、骨又は十分に腐敗しつくしたもの、即ち骨粉、干鰮、殊に珍重されるのは鰻の頭や骨を燒いて粉にしたもの、又「シヾミ」や「アサリ」の

鹽氣をぬいて煮出した汁、その他、鳥糞などが用ゐられます。植物性の肥料としては、藁、豆粕、糠、米の泔水の如きもの。礦物性の肥料としては、燐酸石灰、加里鹽類、猶ほ場合に依つては、硫酸銅の如きものも利用せられる事がありますけれども、凡ての植物に、いつでもよろしいものは所謂燻炭で即ち樹の小枝や葉を殆ど灰になる位ゐの程度に蒸燒きにしたものであります。

次に植木鉢に就いて一言いたして置きますことは、今日普通盆栽用に用ひられる鉢は、支那製と日本製のものですが、どうも盆栽は茶道と同じく、本元は矢張り支那にあるのでありませうが、どちらも支那では發達せず、全く我が國で獨特の發達を遂げたものでありまするし、殊に、儒者などに由つて進歩し、傳へられて來ました所から、自然どことなく支那的の趣味が勝つて居りますために、鉢迄も、どうやら支那製品でないとほんさうに似合はない、上品にいかぬやうな氣がいたします。又實際盆栽といふ事を離れて陶磁器そのものに就いて見ましても、支那產のものは、土質といひ、燒き方といひ、釉藥の工合といひ、到底日本品の及ばぬ處がありまして、古くなれば古くなるほど雅味の增して來る事は實際であります。と申しましても、普通瀨戸物屋などの店頭に見ゆる瀨戸鉢或は常滑物などこそ所謂ザク鉢で上等の盆栽には用ゐられませんが、常滑とても古い特製品になると朱泥、烏泥にも匹敵すべき物があり、古薩摩、伊萬里、九谷、備前、志樂、高取、赤膚等の鉢には支那製品も及ばぬ程の雅味のある物があり殊に好事者が慰みに燒いた物に至つては眞に寶とするに足る逸品が少くありませんから、一概に盆栽には支那鉢に限るとは申されません、いづれにしても植込む木によつて鉢を選み、鉢によつて木を選めばよい理であります。又支那鉢にも白交趾青交趾、海鼠、朱泥、紫泥、烏泥、梨皮泥、均窯物等があり、その形も圓、角、長方、木瓜形、小判形等種々の形があり又同じ形でも深手の物があり淺手

の物があるが、これも植物次第でその選擇よろしきを得なければなりません。

次に植木そのものについてお話をすれば限りもないことであるが、これは理論よりも一々實際についてお話をする方がよい。全く經驗の無い人は、とかく盆栽と云ふものは非常に高價なもので普通の人の慰みには出來ぬ、かの如く思はれるやうでありますが、決して左樣なものではない。尤も隨分高價な盆栽はありまするが、素人の慰みには五錢か、十錢の木でも仕立やうによつては結構眺になるものが出來ます。盆栽師などが仕立あげた物を莫大な金を出して求めて來て、枯れては大變だ、枝振りが變になつて來たと人の預り物の如く、こわごわ持ち扱つて居るよりは、結句自分の思ふがまゝに枯れてもさほど惜くないやうな物を仕立あげるところに面白味があります。それで先づ、最初は五十錢からせい〲二圓位までの物を買ふて、稽古するがよろしい。

## 松

松は我が國到る處の山野に自生し、苟も風景といへば、すぐ白砂青松と云ふ工合に、必ず松が無くてはならぬ、盆栽界に於ても松は主木であつて、盆栽の陳列には松が無くては陳列にはならぬと言ふ位のものでありますから、先づこの松の盆栽培養法からお話いたします。

總て盆栽は亭々として蒼空を摩するが如き數百年の喬木の姿を僅に寸尺の盆裡に納めて、然もその自然の風姿を觀賞するにあるのでありますから、餘程困難な仕事であります。意の如く仕立るのには、實生に限りまするが、これでは二三十年經つても眺になるほどの古木の風姿を作る事がむづかしい。そこで自然に山野に生えて居る適當な物を採集して鉢に植込むといふ事になりまするが、松の採集は他の木とは異つて殊にむづかしい物であります。一寸旅行などをした時に、通りすがりの山路に、如何にも盆栽にしたらば面白さうな松だと思ふて拔いて來た所ろで、決してそれが活著するものではありません

松を採集するのには、先づ其取らうと思ふ木を秋季にその根廻りを切つて置いて、翌春になつて、なるべく元土を著けたまゝで堀り取り、藁のやうな物で注意して根を包み、相成べくばその土地で一年間も土鉢で慣らして、それから持つて來て適當な季節に鉢に植込まねば駄目であります。かやうに注意をしても百本に十本著けば上成績だと申します。かう言ふものでありますから、眞當の松の盆栽は高いやうなものゝ餘り高いとは申されません。松の採集場所は駿河、遠江、殊に三方ヶ原附近、又常陸邊の松が名高く、松の中でも五葉松は特に四國産が賞美せられて居ります。然し婦人方には採集は困難でもあり殊に大物は取扱にも難儀ですから木は盆栽屋なり緣日なりで求めることゝするとして小物盆栽についてお話をすることに致します。但し緣日物は地掘と言ふて畑で育てた物を無造作に引き抜いて土で押し込んだ物や根の傷んで居る物等を賣りますから、氣を附けなければなりません。

松の種類

松は他の木よりも種類は少い方でありますが、それでもざつと十五六種はありませう。けれども普通盆栽に至しますのは赤松、黒松、五葉松の三種であります。

赤松は俗に雌松と稱へまして芽が赤く木膚も赤く葉が細い。それでこの松は盆栽に仕立れば眞に溫雅な愛すべき物が出來まするが、何分下枝が枯れ易く現に持つて居る芽先より外に新らしく枝を打ちませんから、比較的持ち惡い物であります。

黒松は一名雄松と稱へ又その芽が白いところから白芽松と申します。幹膚は黒く葉は太く長い。それで雌松の溫雅なるに對して、如何にも豪壯の觀があります。

五葉松は名の如く五針葉の濃綠色の葉で葉の裏には白條が通つて居ります。この松は枝振りが行儀よく葉の容色の美麗なのが特色であります。

植替

盆栽は少くとも自分で植替へ自分で植込んで見なければ木の性質も、培養法も、會得することは出來ず、眞當の盆栽培養の趣味を味ふことも出來ません。然し婦人方が自ら土いぢりをすれば、とかく手が荒れ又よごれるのを厭れることでありませうが、それには一つ傳授することがあります。私も醫者の眞似を至して居るところから手を不潔にすることは、非常に困るので、先づ植替をするときには、手殊に爪の間に洗濯石鹸を乾いたまゝすり込んで、かゝります。かやうにして土いぢりがすめば、そのまゝ湯で手を洗ふと皮膚も爪の間も、少しもよごれません。寒に向つては一旦湯で洗つた手をよく拭き乾かして硼酸「グリセリン」又は「ベルツ」水のやうな物をすり込めば、ヒゞのきれるやうなこともありません。

松の植替は春は三月の初めから四月の半ば頃まで秋は十月の半ばから十一月の末までが適當であります。この植替も殊に松は毎年植替へる必要はありません、唯根づまりのせぬやうに、一年置き或は二年置きに行へば澤山であります。植替へる時には鉢から拔いて、周圍の網の如くなつて居る小根を丁寧にほごし、腐朽して居る根は、ことごとく切り去り根本の土だけは、可及的保存するやうにして、方外に長い根や古根は適當に切り棄てます。但し稍ゝ太い根を切るには、鋭利な鋏をもつて必ず切口が下を向くやうに、一擧に切らねばなりません。さうしてその切口が鉢底に著くやうに致しませんと容易に、その部から腐れがはいります。

次に培養土でありますが、これも松の種類によつて、多少の加減はいりまするが、先づ大體赤土或は山土が四分、黑土が三分、砂三分と云ふやうな割合でよろしいが、更に薫炭を三分程加へれば有效であります。元來松といふものは、濕潤を嫌ふ物でありますから、極めて水ぬけのよいやうにすることが肝要であります。それで鉢底には木炭の細片、稍ゝ大粒の砂利を混ぜた物を入れ、その上に前に述べたやうな混合土を少し入れ、それから根を傷めぬやうに

注意をして、適當な位置に木を立てゝ竹箸のやうな物で根元に土を突き入れながら七分目程に土をかけて少し鉢をゆすぶりながら十分木の位置を正したところで、蒸露で頭からザアーと一杯水をそゝぐ、そうして其水がすつかり引いた處で鉢の縁を二三分餘して平に土を盛ります。なほこゝで一つ注意しなければなりません事は、松だけは他の木と異つて根元の土を固めることが必要でありますから、親指の腹をもつて強く根周りの土を押し固めるやうに致さねばなりません。なほ一つこゝに附け加へて言ふべき事は根締石と稱して、松の根がたに適當の石を添へることであります。殊にこれは長方形の鉢又は小判形の鉢の一方に片寄せて植えた場合に、その隙いて居る所に置くものでありますが、適當な石を程よく配すれば、趣を增すものであります。その石の置き方は、なるべく扁平な石を、如何にも深く地の底から現れたが如く置くので、この木と石の位置について、木が陽の位置にあれば石は陰の位置に据え、木が陰の位置にあれば石は陽の位置に置くなどゝ、陰陽道を擔ぎ出す人もありますが、實際自分でやつて見れば、自ら會得が出來るのであります。殊に松は、前に申します通り、至つて濕氣を嫌ふものでありますから、他の樹木のやうに多量に灌水することは出來ません。然し根元に石が置いてあれば、石の下は、いつでも多少濕氣を蓄へて居りますので、この點からしても、松には石を添へるのが適當であります。

石の話が出ましたついでに、簡單に盆栽用の石のことを申しますが、全く經驗の無い人は石でさへあれば何んな石でもよさそうに考へますが、實地にやつて見ますると、やはり古來、盆栽家の用ゐる石でなければ、どうしても治りがつきません。普通盆栽に用ゐます石は、單に水石として賞觀されまする石の種類と同じく、第一加茂川産の石でありまして、これも加茂七瀨と申しまして、加茂川の場所によつて多少性質も形も異つた石があります。次に保津川

の龍眼石、龍眼と言ふのは、黒い石に白い所が龍の眼睛のやうに嵌つて居るところから言ふものと見えます。龍眼は保津川の外に九州地方の川からも産し、近くは天龍川、青梅龍眼なども聞えて居ります。尚ほ石附の盆栽と言ふて種々の木を石に附けますが、これには加茂川よりもやゝ質の軟い揖斐川石が好んで用ゐられます。その他藤枝の瀧石又は太湖石とか種々の物がありまするけれども、普通は加茂川又は揖斐川産の石であります。

### 樹　勢

次に木の姿勢について簡單に説明しますと、大凡盆栽は自然の風姿を盆裡に移すのでありますから、山野から採集したそのまゝの姿でよさそうなものでありますが、不思議なもので、それでは、決して自然らしくは見えません。人工を加へて、始めて自然らしい趣を呈するものであります、即ち人工的の物はなるべく自然に近いやうに、天然の物は人工を加へて自然の趣をあらはす、これが即ち藝術と申すものでありませう。それで古來盆栽家の作ります木の姿勢は、どうも不自然らしいが、段々自分でやつて見ますると、いづれも自然の理想に近いもので、或は天然の名木を觀察し或は名畫を參考にして出來た形式であらうと思はれます。それで先づ普通の盆栽を見ますと、直幹と申しまして眞直に一本立つて居る、これを人體にたとへますと所謂「氣を附け」の姿勢であります。故に足も胴も頭も整然と均合が取れてゐなければなりません。樹では足下を根張りと申して、太根がしつかりと盆面に踏張りを見せて居る、これから脚部の處が立上りで、此處が如何にも自然にすらりと下枝に移つて居る、次に下枝が左側なり右側なりから出て居る。この下枝の發育は最も大切であつて、下枝が薄弱で二の枝や三の枝よりも細い樣では先づ以て本式の盆栽としての資格は無い。又この下枝には懐枝或は袋枝と云ふて相當の副枝があるべき筈である。次に下枝とは反對の側から二の枝が出て、其の反對側から三の枝が出て、斯樣に交

互に上の方に四の枝或は五の枝と云ふやうに出て、最後に樹尖が立つ事になる。之が先づ直幹の本式であるが、其間に於て忌むべきは重り枝と云ふて同じ側から二の枝三の枝と云ふやうに續けて出る枝、又は同じ處から二本も三本も出る枝で、これは何れか一本を除かなければならぬ。それから向枝と云ふて幹の左右から對生した枝で、俗に閂と稱し、これも何れか一方をはづさなければならぬ。斯樣にして全體の姿勢を整へる上から、種々に吊を掛け、場合に依ては銅線などを用ゐて枝振を矯めなければならぬ。尙ほ木に依て或は禿仕立にし或は筏吹にし、或は懸崖の姿勢に仕立てる等一々手心のある事で、一朝一夕に話し盡せぬから、今回は略して、又その折に觸れてお話をすることゝし、最後に松の肥料及び灌水の事を申して置きませう。

松の盆栽は肥料を巧にやれば、數年にして數十年も經た樣な幹肌、樹勢を現はさしめることが出來るが、餘程注意しなければ忽ち枯らして仕舞ふ。素人には先づ一切肥料を使はぬのが一番安全である。松は盆の土だけでも榮養を取つて居るものである。若し肥料をやるならば油糟の塊を鉢の隅にころがして置く位の所が宜しい。烏賊の浸出液、蜆の浸出液、その他種々の液肥を賞用するものもあるが、素人には却て失策の本である。

灌水も時季により培土により其人の癖によつて一概に云へぬが、兎に角松は乾燥してゐる方が宜しい素人の枯らすのは皆水をかけ過ぎて根を腐らすからのことである。然し松とて植物であるから少しも水分無しでは生きて居れぬ。依て盆面の苔が枯れぬ程度に灌水する。或は朝夕雨水を蒸露で葉だけに灌ぎその滴で盆面が潤ふと云ふ位の程度で灌水することゝ心得て置けば間違は無からうと思ふ。（以下次號）

## 毒草の見分け方

島田慶一

（菌類の有毒無毒を見分ける方法に就て桐生高工助教授島田氏の

談と云ふもの、時節柄こゝに御紹介致します)。

いよ〳〵、菌蕈の時季にもなつたから、是について必要なる科學的知識を記載して見よう。菌蕈を食用に供したのは古いことで、仲哀天皇の時代に既に食用に供した記錄がのこつてゐる。菌蕈の中には毒性のものが少くないが、まつたけ、しひたけ、しようろ、はつたけ、いはたけ、みゝたけ、などは、食品として珍重せられてゐる。

しひたけは、椎の木に栽培したものであつて、新鮮なものを焼いたり、或ひは煮て食べる外に多くは乾燥して市場におくるのである。しひたけは一種の芳香と快味をもつてゐるので、調味料として廣く利用せられてゐる。

しひたけの化學的成分は、凡そ次ぎの如きものである。

水分一四・五八、粗蛋白質一・八五、粗脂肪一・六九、可溶無窒物六七・五一、灰分四・三七。

一般に菌類は窒素化合物に富んでゐるが、純蛋白質の量は少く、然もこの物は消化が餘りよろしくないのである。それゆゑに、窒素の多い割合には滋養の效の少いものである。

まつたけはいにしへから食品として用ひられ、宇多天皇の御代素性法師の歌集に『北山にまつたけとりにまかりける』云々とあるのを見てもあきらかである。

まつたけは、赤松の多い山地に多く發生する。一種特有の香味を有し、菌蕈中においては頗る上品なる食品である。新鮮なものは焼いたり或ひは煮てたべるが、また貯藏の目的でもつて鹽藏、糖藏或ひは罐づめとすることがある。

まつたけの中にはアガリチンといふ一種の成分があつて、新鮮なまつたけを焼いて多量に食すると往往蛔蟲を下すことがあるのはこれがためだといはれてゐるが、未だあきらかでない。

菌蕈には、往々劇毒を有するものがあつて、誤つてこれを食用すれば頗る危險である。菌の毒性の有

無を判斷するには種々の說があつて、米國では次ぎのやうな徵候のあるものは一般に有毒と認めてゐる。

一、銀器に觸れてこれを黑色に變へるもの。

二、菌の色の變るもの。

三、莖に鍔のあるもの。

四、惡臭のあるもの。

わが國でも昔から俗間に次ぎの如き識別法が用ひられてゐる。

一、有毒菌は菌傘上に乳汁あるか、色澤濃厚なるか若くは粘質物を分泌する。

二、可食菌は一般に乾地に生じ、白色褐色其他の淡色にして、組織は密にして脆い。

三、可食菌は香味不快ならず又強き刺戟性を有することは無い。

四、可食菌は採集後空氣に曝すも色澤を變化することなく汁液は概ね清澄である。

五、有毒菌は多く陰濕の地に生じ、組織に光澤あり軟かにして日乾後變色するものである。

六、有毒菌は香氣強辛にして刺戟性の味あり汁液白濁なるもの多く色澤濃厚である。

七、可食菌は菌柄の基より裂くに菌傘まで能く均等に裂けるものである。

八、有毒菌はたまねぎと共に煮沸するとき黑色に變化する。

菌蕈の中毒は、種類によつて輕重等多少差異があるが、菌類の特種成分によるのではなく、一般に中毒現象である。しかして同一の菌にあつても、發生の場所の異なるにつれてその毒素の量に差異がある。

菌蕈の中毒は、時として痲醉の徵候を現すことがある。また時には焮衝の徵候を現す。なほその時間も種々異なつてゐて食後直に病發することがあり、長いのになると四乃至八時間、時には八乃至四十時間の後に起ることがある。痲醉症には多く食後直に恍惚、眩暈、眼光朦朧、衰弱等の諸徵候を現すものである。

## 魔法罎の使用法

魔法罎に何か飲料を入れるときには、その飲料と

同溫度の湯水で洗ふ事が必要です、卽ち冷たい物を入れるときは、冷水で洗ひ、熱いものならば、湯で洗ふのです、かうしますと、もし熱いものを入れるならば、その物の溫度以上に熱くなるし、冷たいものは餘計に冷たくなります。

使用後はよく熱湯にしたしてから、火にあぶつて乾かさねばなりません、牛乳などを入れた場合には殊更よく洗ふ事が必要です。

## 沐浴に適當なる水

飮料水と同じく沐浴にも亦清水が必要であります。皮膚を大切にするには硬水を用ゐてはいけません。雨水は申すまでも無く理想的のものでありますが、不幸にして、これは何時も利用せらるゝものではありません。それで、次に最も善いと申しますのは軟水であります。硼砂及び「アムモニア」等は普通に用ゐられますが、これは確實なる藥劑師の手になつたもので罎入りのものが店先に賣つて居ます。

次に糠を用ゐますが、粗なる綿布にて五寸平方位の袋を作り、その四分の三程普通の糠を入れます。そしてそれを風呂の中に入れ、注意して水を灌ぎ、火を焚きます。そうすると、牛乳狀のすべ〳〵する流動體が形成されます、そして皮膚を白くするのです。又糠は巴旦杏、鳶尾根の粉末、香嚢等の如き香料を混ぜますれば亦格別です、その他、巴旦杏、「カスチリヤ」石鹼、等を削り、糠と同樣にして用ゐます。「カスチリヤ」石鹼亦沐浴に愛用されます。「カスチリヤ」石鹼とは「オリーブ」油と曹達とにて製せる上等の石鹼であります。

# 雜報

## ○女教員産前産後休養實施

文部省にては曩に訓令したる女教員産前産後に於ける休養の實施に關し、更に去月十二日附を以て各地方長官宛左記の如く通牒し尙ほ直轄學校長に對しても同樣其の旨を通達したり。

今般文部省訓令第十八號を以て敎員の産前産後に於ける休養に關し發令相成りし處右實施に就ては尙左記事項御了知の上可然御取計相成度

一、大正十一年文部省訓令第十八號に據り敎員に産前産後の休養を爲さしむ場合は賜暇に準じ取扱はれ度

一、該休養を爲す敎員の擔任せる授業の補充に關しては敎授上の支障を來さゞる樣豫め補充の敎員を置く等適宜の方法を講ぜられ度

一、從來私立學校に在りて其の敎員産前産後の休養を爲す場合に敎授上支障を來す等の理由に依り解職せらるゝ向も有之やに聞き及ぶ所なるが斯は該休養の趣旨に添はざるものなれば爾今此點に關し適宜の方法を講ぜられ度

一、該休養をなさしむる外敎員の月經時、妊娠時には體操、運動會、遠足等に於て過激なる運動を爲す等凡て其の身體の異狀を起し易き職務を隨時輕減又は免除する等適宜の保護方法を講ぜられ度

## ○東京府の産婆試驗

本年第二回同學說試驗は去る十日より十四日迄府立松澤病院に於て施行、受驗者千三百四十九名、該試驗問題左の如し、尙ほ二十三日より府廳內に於て施行の實地試驗出願者は二百四十七名なり。

甲組

一、臍帶に就て　二、分娩時に必要なる藥品、器具及び材料　三、惡露に就て　四、流産の原因及び徵候　五、子宮破裂の原因及び前徵　六、假死せる初生兒の處置

乙組

一、骨盤の外計測法　二、分娩第二期に於ける內診上の所見　三、哺乳に就て　四、子宮外妊娠とは何ぞや　五、前置胎盤の診斷　六、會陰破裂に就て

丙組

一、胎兒各部分の外診上の特徵　二、分娩第三期の取扱法　三、乳母の選擇　四、妊娠中に起る出血の原因　五、陣痛微弱の分娩經過に及ぼす影響　六、産褥熱に就て



Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

丁組

一、妊娠の徴候　二、胎盤剝離の徴候　三、産褥熱の處置及び看護　四、妊娠中死亡せる胎兒は如何なる經過を取るや　五、子癇の症候及び處置　六、白股腫、褥瘡、膿漏眼、鵞口瘡、頭血腫に就て簡單に記せ

戊組

一、成熟胎兒の徴候　二、分娩第二期の經過　三、初生兒身體に於ける生理的變化　四、羊水の異常及び障碍　五、正常位にある胎盤早期剝離の徴候及び處置　六、分娩直後に於ける出血の原因及び處置

## ○通貨の汚染度

東京衛生試驗所技師植木、小林の兩氏が、主として大正六年度より發行せられたる小額紙幣を實驗材料とし、その汚染度を研究したる成績は左の如し。

一、通貨汚染は壹錢銅貨最も少なく五拾錢紙幣は之に五倍し拾錢紙幣は之に十八倍す

二、三十枚の紙幣に於て「マウス」に病原となる菌を發見せず結核患者より得たる二十三枚の紙幣に於て抗酸菌を認めず

三、紙幣の消毒には通常消毒液中、昇汞、「フォルマリン」、「ピーロン」等有效なり

之を既報文獻と綜合して考ふるに

一、通貨は幸にも其携帶菌數の莫大なるに拘らず病原菌を保有する事は一般に甚稀なるが故に之の流通が直に廣汎なる傳染媒介をなす事は多からざるべし

二、然れども猶通貨に對しては相當の注意を拂はざるべからず即ち直接傳染病患者より出でたる通貨は屢く病原菌を保有し得るが故なり例へば「ヂフテリー」菌、醸膿菌の如し結核菌は檢出甚困難なるものなれば假令發見せられたる事なしとするも之を以て直に意を安んずる能はず

三、故に銀行、會社、病院等の如く多數の通貨が集中し又は病原菌保有の虞ある通貨を取扱ふ處に於ては自衛上及び公衆衛生上當然之が消毒法を行ふべきなり

四、簡便なる消毒法としては「フォルマリン」蒸氣消毒にて充分ならん

五、衛生學上通貨としては貨幣を良しとす流通愈速なる小額通貨として現行の如き粗惡なる汚染し易く菌を保持し易き小額紙幣は最も好ましからざるものなり

## ○全國の虎列剌患者數

本年は福岡を始めとして長崎、島根、山口、熊本、佐賀、千葉、東京、茨城、神奈川、靜岡、福島、青森岩手、群馬の各縣に多少の虎列剌患者發生し、昨今漸く終熄に歸せるが、初發以來去月十五日迄の疑似眞症及び保菌者の數を見るに、全國の合計疑似三三七、眞症五八四、保菌者二二三、計一一四四なり。

## ○府下の虎列剌終熄

去月初旬東京市に襲來して猖獗を極めんとする勢を示せる虎列剌も當局の努力と公共團體の協力と市民の自衛と相俟て忽ち頓挫せしむるを得たるは悦ぶべきことにして、去月十五日に至る累計は患者百八十一名、保菌者六十七名、其後日々二三名の新患者を見たるが、今や全く終熄したる模樣なり。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

# 私立大日本婦人衛生會役員氏名

總裁 東伏見宮妃周子殿下

會長 侯爵夫人 鍋島榮子

副會長 子爵夫人 濱尾作子

（いろは順）

| | |
|---|---|
| 理事 鳩山春子 | 同 長谷川仲子 |
| 同 岡田德子 | 同 高木鍱子 |
| 同 山口貞子 | 同 天野多喜子 |
| 同 三浦敎子 | |
| 評議員 入澤常子 | 同 羽田三緒子 |
| 同 服部繁子 | 同 原光子 |
| 同 子爵母堂 仁禮壽賀子 | 同 土肥多越子 |
| 同 緒方悅子 | 同 岡山とし子 |
| 同 小川孝子 | 同 男爵母堂 加藤鈴子 |
| 同 片山龜子 | 同 吉岡彌生子 |
| 同 丹波貞子 | 同 高橋孝子 |
| 同 男爵夫人 南部限子 | 同 中濱芳子 |
| 同 松平芳子 | 同 子爵母堂 松井正子 |
| 同 男爵夫人 古市幸子 | 同 近藤憲子 |
| 同 相磯まさ子 | 同 男爵母堂 青山孝子 |
| 同 岸澄子 | 同 菊池米子 |
| 同 宮本樂子 | 同 三宅藤子 |
| 同 守屋千代子 | 同 瀬川さわ子 |


大正十一年十一月七日印刷
大正十一年十一月十日發行

東京市本郷區駒込千駄木町五十八番地
編輯者兼發行者 莊司秋次郎

東京市本郷區駒込林町百七十二番地
印刷者 柴山則常

東京市本郷區駒込林町百七十二番地
印刷所 合資會社 杏林舍

東京市本郷區駒込千駄木町五十番地
發行所 私立大日本婦人衛生會事務所
（振替東京一〇六〇〇番）

賣捌所

東京市本郷區龍岡町 吐鳳堂
同市銀座三丁目 東海堂
同市京橋區鎗屋町 良明堂
同市同區龍岡町 南江堂支店
同市芝區愛宕町 明文館
京都市寺町二條南入 若林茂一郎
東京京橋元數寄屋町 北隆館
同市神田區表神保町 東京堂
同市本郷區本富士町 盛春堂
名古屋市榮町六丁目 丸善書店


Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

# 陣痛催進劑
# ピツイトリン

ピツイトリンの産婦人科領域に於ける聲價は眞に隆々たり。之蓋、本品は子宮に作用して之を收縮せしめ、而も他の子宮緊縮藥に於けるが如く、其性質強直性ならず、〇・五乃至一・〇ccの注射により、能く速に陣痛強盛を來して、産期を短縮せしむる效果、顯著確實なればなり。

ピツイトリンは又強心、止血、利尿の作用ありて種々なる内科的疾患に試みられつゝあり。

【文獻集あり御申越次第進呈す】

滅菌𤬪球　一cc入
三管壹箱

# 姙娠惡阻特效藥
# ユゴール

ユゴールはドクトル飯田左三先生の發見せられたる惡阻の治療藥にして、多數實驗家の臨牀成績は姙娠惡阻に對し、顯著確實の奏效を示したるのみならず一般諸種の嘔吐患者に對しても亦用ふるに足る藥劑なるを明にせり、而してユゴールは些の副作用なく、之れが應用は何等の不安、何等の顧慮をも要せずと稱せらる。

【文獻御申越次第進呈】

◆賣品種類◆

注射用ユゴール
一cc𤬪球十管入

内用ユゴール
膠球（〇・三瓦）五十球入
同百球入

本社　東京室町

發賣元　三共株式會社

出張所　大阪淡路町　臺北府後街